individuell reisen
Michael Müller Verlag

Michael Müller

Südtoskana

Siena · Monte Amiata · Maremma · Monte Argentario

14 GPS-Wanderungen und Radtouren

Inhaltsverzeichnis

Unterwegs mit Michael Müller
Orientiert in der Südtoskana
Die Südtoskana im Profil
Erlebnis Kultur
Erlebnis Natur
Unterwegs in der Südtoskana
Von Siena in die Crete Senesi
Siena
- Stadtgeschichte
- Die Contraden
- Der Palio
- Il Campo
- Palazzo Pubblico (Palazzo Comunale)
- Dom
- Pinacoteca Nazionale
- Santa Maria della Scala (SMS)
- Noch mehr Sehenswertes in der Stadt

Südlich von Siena
- Abtei San Galgano
- Cappella di Monte Siepi
- Chiusdino
- Radicondoli
- Roccatederighi
- Burg Montemassi
- Roccastrada
- Bagni di Petriolo
- Civitella Marittima
- Paganico
- Campagnatico

Die Crete Senesi
- Murlo und das Castello di Murlo

- Asciano
- Rapolano Terme
- Buonconvento
- Abtei Monte Oliveto Maggiore
- San Giovanni d’Asso
- Montisi
- Trequanda
- Petroio

Vom Val d’Orcia zum Monte Amiata

Das Val d’Orcia

- Montalcino
- Kloster Sant’Antimo
- San Quirico d’Orcia
- Bagno Vignoni
- Castiglione d’Orcia
- Pienza
- Umgebung von Pienza
- Monticchiello
- Montepulciano
- Montefollonico
- Chianciano Terme
- Chiusi
- Lago di Chiusi
- Cetona
- Sarteano
- San Casciano dei Bagni

Um den Monte Amiata

- Abbadia San Salvatore
- Vivo d’Orcia
- Radicofani
- Bagni San Filippo
- Arcidosso
- Parco Faunistico del Monte Amiata
- Castel del Piano
- Der Giardino di Daniel Spoerri bei Seggiano

- Santa Fiora
- Roccalbegna

Von der Maremma zum Monte Argentario

Hügelland der südlichen Maremma

- Magliano
- Scansano
- Semproniano
- Rocchette di Fazio
- Saturnia
- Montemerano
- Manciano
- Einsiedelei von Poggio Conte (Latium)
- Pitigliano
- Sovana
- Etruskische Gräber bei Sovana
- Sorano

Küste der Maremma

- Follonica
- Gavorrano
- Parco Minerario Naturalistico Gavorrano
- Frantoio in San Luigi
- Scarlino
- Puntone
- Massa Marittima
- Am Lago dell’Accesa
- Vetulonia
- Punta Ala
- Tirli
- Castiglione della Pescaia
- Marina di Grosseto
- Grosseto
- Roselle
- Montepescali
- Istia d’Ombrone
- Parco Naturale della Maremma bei Alberese

Talamone
Am Monte Argentario
Strände am Monte Argentario
Porto Santo Stefano
Porto Ercole
Tombolo della Feniglia
Insel Giglio
Inseln Montecristo und Giannutri
Orbetello
Ansedonia
Capalbio
Kunst im Giardino dei Tarocchi
Nachlesen & Nachschlagen
Klima und Reisezeit
Fauna
Flora
Anfahrt
Verkehr vor Ort
Übernachten
Essen & Trinken
Wein
Reisepraktisches von A bis Z
Ärztliche Versorgung
Diplomatische Vertretungen
Geld
Gesetzliche Feiertage
Hunde
Information
Internet
Kartenmaterial
Literaturtipps
Notruf
Öffnungszeiten
Post

Reisedokumente
Sprache/Sprachschulen
Telefon
Zoll

(Rad-)Wandern in der Südtoskana

Wanderung 1: Durch den Montagnola-Wald zum Ponte della Pia
Wanderung 2: Von der Abtei San Galgano nach Monticiano
Fahrradtour 1: Durch das Brunello-Anbaugebiet südlich von Montalcino nach Buonconvento
Wanderung 3: In den Crete Senesi zur Abtei von Monte Oliveto Maggiore
Wanderung 4: Von Montalcino zur Benediktinerabtei Sant'Antimo
Wanderung 5: Von Bagno Vignoni über Castello Ripa d'Orcia hinab ins Orcia-Tal
Wanderung 6: Vom herrschaftlichen Anwesen La Foce ins Naturreservat von Pietraporciana
Wanderung 7: Von Vivo d'Orcia zu zwei Einsiedeleien und der Quelle des Vivo
Wanderung 8: Von Sovana zu den etruskischen Gräbern und Hohlwegen
Wanderung 9: Von Sorano durch die Via Cava di San Rocco
Wanderung 10: Am Meer durch Macchiawald zur Bucht Cala Violina
Wanderung 11: Im Parco Naturale della Maremma - Parco dell'Uccellina
Fahrradtour 2: Durch den Parco della Maremma zum Strand von Marina di Alberese

Wanderung 12: Vom Wildpark „Parco Faunistico del Monte Amiata“ zum Gipfel des Monte Labbro
Etwas Italienisch
Über dieses Buch
Präambel
Impressum
Was haben Sie entdeckt?
Vielen Dank!
Übersichtskarten und Pläne
Index

Alles im Kasten

Die Stadtheiligen von Siena
Keine Pizza auf der Piazza!
Die deutsche Kapelle in der Basilika San Domenico
Dreamwoods
Galganos Schwert
Murlo und die etruskischen Doppelgänger
Mit dem Zug durch die Crete Senesi – der Treno Natura
Travertin – Edelstein für die Hausfassade
Mezzadria – Halbpacht in der Provincia di Siena
Trüffelschnüffel
Brunello – des Weinliebhabers roter Himmel
Weingut Banfi und Glasmuseum – mit Lambrusco zur Brunello-Großkellerei
Fiera del Cacio – das Käsefest von Pienza
Bravìo delle Botti – Wettlauf mit Weinfass
Cantina Contucci – Weine aus Montepulciano
Die Zeit steht still – im Kaufhaus bei Pinzi & Pinzuti
David Lazzaretti – Rebell Gottes
Vierhundert Jahre „Piccola Gerusalemme“ – die Juden in Pitigliano
„Ich habe fertig“
Nationalpark Toskanischer Archipel
Der Giebelfries von Talamone
Der Robin Hood von Capalbio
Höchstgeschwindigkeit
Toskanischer Gaumenschmaus …
Rubinrotes Fiasco

Kartenverzeichnis

Siena Übersicht
Siena
Von Siena in die Crete Senesi
Monte Oliveto - Großer Kreuzgang
Vom Val’Orcia zum Monte Amiata
Montalcino
Pienza
Montepulciano
Maremma
Follonica
Massa Marittima
Grosseto
Monte Argentario
Wanderungen Übersicht
(GPS)-Wanderung 1: Durch den Montagnola-Wald zum Ponte della Pia
Wanderung 2: Von der Abtei San Galgano nach Monticiano
(GPS)-Wanderung 3: In den Crete Senesi zur Abtei von Monte Oliveto Maggiore
(GPS)-Wanderung 4: Von Montalcino zur Benediktinerabtei Sant’Antimo
(GPS)-Wanderung 5: Von Bagno Vignoni über Castello Ripa d’Orcia hinab ins Orcia-Tal
(GPS)-Wanderung 6: Vom herrschaftlichen Anwesen La Foce ins Naturreservat von Pietraporciana
(GPS)-Wanderung 7: Von Vivo d’Orcia zu zwei Einsiedeleien und der Quelle des Vivo

Wanderung 8: Von Sovana zu den etruskischen Gräbern und Hohlwegen
(GPS)-Wanderung 9: Von Sorano durch die Via Cava di San Rocco
(GPS)-Wanderung 10: Am Meer durch Macchiawald zur Bucht Cala Violina
(GPS)-Wanderung 11: Im Parco Naturale della Maremma - Parco dell’Uccellina
Fahrradtour 2: Durch den Parco della Maremma zum Strand von Marina di Alberese
(GPS)-Wanderung 12: Vom Wildpark „Parco Faunistico del Monte Amiata“ zum Gipfel des Monte Labbro
Zeichenerklärung
Chianti Übersicht

Tourenverzeichnis

GPS-Wanderung 1: Durch den Montagnola-Wald zum Ponte della Pia
Wanderung 2: Von der Abtei San Galgano nach Monticiano
Fahrradtour 1: Durch das Brunello-Anbaugebiet südlich von Montalcino nach Buonconvento
GPS-Wanderung 3: In den Crete Senesi zur Abtei von Monte Oliveto Maggiore
GPS-Wanderung 4: Von Montalcino zur Benediktinerabtei Sant'Antimo
GPS-Wanderung 5: Von Bagno Vignoni über Castello Ripa d'Orcia hinab ins Orcia-Tal
GPS-Wanderung 6: Vom herrschaftlichen Anwesen La Foce ins Naturreservat von Pietraporciana
GPS-Wanderung 7: Von Vivo d'Orcia zu zwei Einsiedeleien und der Quelle des Vivo
Wanderung 8: Von Sovana zu den etruskischen Gräbern und Hohlwegen
GPS-Wanderung 9: Von Sorano durch die Via Cava di San Rocco
GPS-Wanderung 10: Am Meer durch Macchiawald zur Bucht Cala Violina
GPS-Wanderung 11: Im Parco Naturale della Maremma - Parco dell'Uccellina
Fahrradtour 2: Durch den Parco della Maremma zum Strand von Marina di Alberese
GPS-Wanderung 12: Vom Wildpark „Parco Faunistico del Monte Amiata" zum Gipfel des Monte Labbro

Unterwegs mit Michael Müller

Jahrgang 1953, geboren in Ebermannstadt. Nach der Ausbildung zum Kfz-Mechaniker zog es ihn für einige Jahre nach Neuseeland und Ecuador. Dort begegnete er dem Reisejournalisten Martin Velbinger, mit dem er zusammen in Südamerika recherchierte - die Initialzündung für die berufliche Neuorientierung, die 1979 in die Gründung des eigenen Verlags mündete.

Wieder einmal zieht’s mich in die Toskana. Florenz und Pisa? Kennt man. Auf Touristenmassen und Schlangestehen habe ich dieses Mal keine Lust. Also ab aufs Land, aber richtig aufs Land und unbedingt mit Meer!

Das schöne mittelalterliche Siena nehme noch mit, dann geht's - ich bin in Genießerlaune - in die fantastisch gelegenen Weinstädtchen Montepulciano und Montalcino. Südlich davon wird es sehr beschaulich. Immer wieder treffe ich auf die Etrusker, ihre Mauerreste und Nekropolen im Tuffstein. Tolle Wanderungen führen mich durch ihre tief eingegrabenen Hohlwege. Besonders angetan haben es mir die verschlafenen Tuffsteinorte Pittigliano, Sovana und Sorano, deren verwinkelte Gassen in den letzten Jahrzehnten immer stiller geworden sind.

Ganz anders die Maremma und ihre flache Küstenregion. Auch nach jahrzehntelanger Bekanntschaft ist der erste Eindruck derselbe: Helligkeit und Weite. Hier gibt es zum Glück noch ruhige Streifen, die zu langen, meditativen Spaziergängen am Meer einladen. In Albarese leih ich mir auch dieses Mal ein Rad für die kleine Tour durch Wiesen und Pinien ans Wasser. Am Naturstrand bin ich in bester Gesellschaft mit den gutmütigen Maremma-Rinder hinterm Zaun, dann Badehose an und rein in die erfrischenden Fluten.

In eigener Sache

Wegen der andauernden Corona-Pandemie sind Museen, Restaurants, Veranstaltungen usw. kurzfristig nur eingeschränkt oder gar nicht zu besuchen. Deswegen können nicht alle Informationen in diesem Buch auf dem aktuellen Stand sein. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und bitten Sie, gelegentlich einen Blick auf unsere Internetseiten zu werfen, wo wir Sie über Ihr Reisegebiet auf dem Laufenden halten. Wenn Sie mögen, können Sie diesen Service mit eigenen Erfahrungen vor Ort unterstützen. Schreiben Sie uns unter info@michael-mueller-verlag.de, Stichwort „Reisebuch-Updates". Wir sind dankbar für jeden aktuellen Hinweis.

Orientiert in der Südtoskana

Die Südtoskana im Profil

Wer in den Süden der Toskana fährt, erlebt von allem das Beste. Zwischen Siena und Monte Argentario wimmelt es nur so von den verschiedensten Landschaften, von Kultur von den Etruskern bis heute, von erlesenen Weinen und anderen kulinarischen Genüssen. Und dann noch das Meer! Nicht zuletzt deswegen ist die Südtoskana unsere ganz besondere Empfehlung für einen Toskana-Urlaub mit der ganzen Familie.

Die Südtoskana ist ...

... Stadt, Land und Meer

Unbestrittener Hauptort der südlichen Toskana ist **Siena.** Keine Renaissance-Bauten wie in Florenz, sondern Mittelalter pur: enge Gassen, dunkle Paläste und mit dem **Campo** eine Piazza, die zu Recht als schönste ganz Italiens gilt. Östlich von Siena erheben sich die karg bewachsenen, lehmigen **Crete Senesi,** im Westen die **Colline Metallifere,** wo noch im 20. Jh. Eisenerz abgebaut wurde. Südlich von Siena lockt das saftig grüne **Val**

d'Orcia mit dem Renaissance-Reißbrettstädtchen **Pienza** im Zentrum, und weiter im Süden ragt der **Monte Amiata,** ein erloschener Vulkan, aus der Landschaft, dessen Gipfel gelegentlich in den Wolken steckt.

Hinter dem Amiata öffnet sich die dünn besiedelte Hügellandschaft der **Maremma,** bekannt für die **Quellen von Saturnia** und das **Tuffstädtchen Pitigliano.** Und schließlich überzeugt die Südtoskana mit ihren Stränden. Der quirligste Badeort an der Maremma-Küste ist das bei italienischen wie ausländischen Touristen beliebte Fischerstädtchen **Castiglione della Pescaia.** Auf der Halbinsel **Monte Argentario** weiter südlich verbringen Familien zwischen den Yachten des italienischen Geldadels ihre Badetage.

… die Heimat der Etrusker

Die Herkunft der Etrusker ist bis heute unklar. Doch im ersten Jahrtausend vor Christus siedelten sie zwischen Arno und Tiber und bildeten die erste Hochkultur auf italienischem Boden. Von den Römern als „Etrusci" bzw. „Tusci" bezeichnet, gaben sie der Toskana ihren Namen und hinterließen zahlreiche Kunstgegenstände, vor allem aus Metall und Keramik. Bauliche Zeugnisse finden sich in erster Linie unterirdisch: als **Nekropolen** mit erstaunlich erhaltenen Wandmalereien.

… eine Genussregion

Die toskanische Küche ist bäuerlich einfach, das aber mit den frischesten Zutaten. **Pasta** gibt es in allen Formen und mit allen möglichen Saucen. Vor allem um Montepulciano und Chiusi werden **Pici** angeboten, eine Art kurze, dicke Spaghetti, meist handgemacht. Besonders gut haben sie uns in der **Osteria del Borgo in Montepulciano** geschmeckt.

Importiert aus der toskanischen Hauptstadt Florenz ist das **Bistecca alla fiorentina,** ein kräftig gewürztes, gegrilltes Steak, rund 800 g schwer, 3-4 cm dick und von einer Person allein kaum zu schaffen. Den Selbstversuch startet man z. B. in der **Trattoria Il Pozzo in Sant'Angelo in Colle.**

Den Wein zum guten Essen liefert die Südtoskana gleich mit. Wie der Chianti wird auch der hiesige **Vino Nobile di Montepulciano** aus der Sangiovese-Traube gekeltert. Fast noch besser ist der auf einem Sangiovese-Klon basierende **Brunello di Montalcino.**

Fisch isst man natürlich an der Küste. Das Lokal **Santarino** ist allein ein Grund, **Follonica** anzusteuern! In der einfachen altmodischen Gaststube mit Plastikstühlen geht es nur um eines: frischen, exzellenten Fisch und das zu Preisen, die man weiter südwärts vergeblich suchen wird.

... ein ideales Familienziel

Keine Freizeitparks mit Achtfach-Loopings, dafür viel Natur und Wasser, Kultur zum Darin-Rumturnen auf und unter der Erde, natürlich Pizza, Nudeln und Eis - und überall die herzliche Bambini-willkommen-Garantie! Unserer besonderer Tipp für den Familienurlaub sind die hervorragenden Campingplätze - auf denen man meist auch kleine Hütten oder große Wohnwagen mieten kann. Hier finden die Kleinen sofort Anschluss.

Campeggio Parco delle Piscine in Sarteano: regelmäßig geprüft und mit Topbewertung zu empfehlen! Gepflegt, freundlich sowieso - plus ein eigenes Thermalschwimmbecken und direkter Anschluss ans nette Städtchen.

Camping Village Rocchette bei Castigliano: Unser zweiter Camping-Favorit liegt an der Küste. Im Zelt oder in einem der hochwertig ausgestatteten Bungalows hört man tatsächlich das Meer rauschen!

Tenuta del Fontino: Wer es komfortabler mag - dieser herrschaftlichen Villa in der Maremma mangelt es an nichts: Grillabende, Badesee, Sauna, Pferde ...

Castiglione della Pescaia: Der quirlige Badeort mit der Formel für schöne Tage am Meer: feiner Sandstrand, prämierte Wasserqualität, 1a-Gelato-Versorgung, ein kleiner Hafen und darüber die idyllische mittelalterliche Altstadt.

Insel Giglio: Schon ein Bootsausflug ist herrlich! Vom pittoresken Hafen geht es in Serpentinen zu einem der schönsten Dörfer Italiens. Am Meer

malerische, glasklarem Badebuchten, wo man schnorcheln kann oder in einer der Tauchschulen einen Kurs bucht.

Von vor den Römern bis heute

Erlebnis Kultur

Auf etruskischen Hohlwegen monumentale Gräber entdecken. Im romantischen Bagno Vignoni um ein antikes Thermalbecken wandeln. Mittelalterliche Klöster und Burgen überall, am Meer mit Aussichtstürmen gegen feindliche Piraten. Pienza entpuppt sich als architektonisches Gesamtkunstwerk. Montepulciano gibt mit Brunello-Weinkellern, groß wie Kathedralen, der Weinkultur den passenden Rahmen.

Am letzten Zipfel der Südtoskana dann ein schillernder Skulpturenpark mit moderner Kunst, voller Fantasie und Farbe. Was für eine Fülle!

Etruskische Spuren

Sovana: Auf den Spuren der Etrusker wandert man durch Hohlwege zu monumentalen Gräbern und Nekropolen. Interessant: Die etruskischen Bestattungsriten waren eher vergnügliche Feierlichkeiten.

Ansedonia: Am Meer findet man die **Tagliata Etrusca,** ein Glanzstück etruskischer Wasserbaukunst, und in einem uralten Olivenhain liegen die Reste der römischen Siedlung **Cosa.**

Chiusi: Das Museo Nazionale Etrusco besitzt eine der größten Sammlungen etruskischer Funde. „Museum" bedeutet hier auch unterirdische Labyrinthe und Katakomben. Spannung pur!

Roselle bei Grosseto: Die eindrucksvolle Stadtmauer der etruskischen Siedlung ist fast vollständig erhalten und für Besucher bestens erschlossen und aufbereitet.

Magisches Mittelalter

Siena: Die wunderschöne Stadt ist der spätmittelalterliche Gegenentwurf zur Renaissancestadt Florenz. In Sienas kultureller Blütezeit zwischen 1250 und 1350 sind unzählige Stadtpaläste im gotischen Stil entstanden. Prunkstück der sienesischen Städtebaukunst ist das Ensemble um den vielleicht schönsten Platz Italiens, die muschelförmige **Piazza Il Campo** mit dem majestätischen Palazzo Pubblico und dem hoch in den Himmel ragenden Torre del Mangia.

Abtei San Galgano: Die Ruine des Zisterzienserklosters liegt ca. 35 km südwestlich von Siena auf der grünen Wiese. Aufgegeben wurde die Abbazia bereits 1783, danach diente sie den Bauern als Steinbruch. Die Reste strahlen heute buchstäblich „ruinösen Zauber" aus.

Renaissance-Highlights

Pienza: Zwischen 1459 und 1462 ließ Papst Pius II. ein unbedeutendes Nest im Val d'Orcia zur **città ideale** umbauen - eine Musterstadt der Renaissance mit klaren Linien, strenger Symmetrie und abgestimmten Proportionen. Wie bei allen großen Utopien ist jedoch nicht alles wie geplant verwirklicht worden. So ist es in gewissem Sinne tröstlich, dass Pienza neben grandiosen Entwürfen auch ganz Profanes zu bieten hat: zum Beispiel den **Pecorino di Pienza,** einen vorzüglichen Schafskäse, den man in vielen Läden des Musterstädtchens für ganz gewöhnliches Geld kaufen kann …

Abtei Monte Oliveto Maggiore: Der wuchtige Backsteinbau inmitten einer grünen Zypressen-Oase ist für seinen Kreuzgang mit wunderbaren Renaissance-Fresken berühmt.

Tuffstein-Topping

Pitigliano, Sorano und Sovana: Die Örtchen im südlichsten Zipfel der Maremma sind keine ausgeklügelten architektonischen Entwürfe, sondern Beispiele urtümlichen Bauens am Fels, allesamt etruskischen Ursprungs und aus Tuff gemeißelt: Jedes Haus, jeder Torbogen, jede Treppe in den unfassbar engen Gassen ist sehenswert.

Musik liegt in der Luft

Massa Marittima: Die magisch schöne Piazza Garibaldi versetzt einen bereits ohne Musik in Schwingungen! Doch die Opernaufführungen der **Lirica in Piazza** lassen an lauen Augustabenden alles zu einer großen Harmonie verschmelzen.

Montepulciano: klassische Konzerte im Palast mit Bilderbuch-Ausblick, besser geht's nicht! Die Karten für das Sommer-Musikfestival der Meisterschüler sind heißbegehrt.

Outdoor-Kunst

Garten-Konzeptkunst im Trüffelort San Giovanni d'Asso: Einem amerikanischen Künstler ist mit dem **Bosco della Ragnaia** die Renaissance eines Renaissance-Gartens gelungen.

Giardino di Daniel Spoerri: Der traumhaft gelegene Kunstpark auf einem Riesenareal steckt voller Überraschungen.

Kultur mit Kindern

Labyrinth in Chiusi: „Schweizer Käse" beschreibt die von den Etruskern im Tuffstein angelegten unterirdischen Gänge äußerst zutreffend. Ein archäologischer Trip in die Unterwelt sorgt selbst bei hartgesottenen Kids für Schauer über den Rücken …

Giardino dei Tarocchi: der Ausflugstipp gewinnt in allen Kategorien! Fantasie ohne Grenzen in einem Skulpturenpark mit knallbunten gigantischen Figuren. Eine schillernde Welt von Nanas, Gebäuden und verrückten Ideen. Einzigartig!

Zu Lande und zu Wasser

Erlebnis Natur

Der Süden der Toskana bietet ein gutes Spektrum: den kargen Lehmboden der Crete, Endlos-Aussichten mit grünen Hügeln im Orcia-Tal, wildromantische Pfade durch Buchenhochwald und Kastanienhaine auf dem Monte Amiata. Kaum zu toppen? Vielleicht mit schönen Sandstränden an einem herrlichen Meer, den einsamen Badebuchten am Monte Argentario und dem Wanderparadies im Maremma- Naturpark.

Der kleine Strand „Bionda“ bei Porto Santo Stefano

Am Meer

Merke: Je weiter man nach Süden reist, desto schöner werden die Strände, egal ob mit oder ohne den *Bagni* mit aufgereihten Sonnenliegen und Schirmen.

Mit der Familie: Der schönste Sandstrand für einen herrlichen Tag am Meer mit den Kids ist **Castiglione della Pescaia.** Es fehlt an nichts!

Naturpark-Strand: Der sandige Naturstrand **Marina di Alberese** ist ein Traum, dekoriert mit dem Strandgut angeschwemmter Bäume und Äste.

Sport-Beach: Die **Bucht von Talamone** ist mit flachem Strand und gutem Wind optimal für Surfer.

Nur zu Fuß oder per Rad: Der Weg lohnt sich zum naturbelassenen **Tombolo di Feniglia,** der mit herrlich feinem Sand und duftendem Pinienhain Festland und Monte Argentario verbindet.

Reif für die Insel? Auf nach Giglio! Ein schöner Tagesausflug dank der Fähren von Porto Santo Stefano.

Auf den Berg, durch die Täler

Monte Amiata: Nach dem Auf und Ab im zauberhaften Orcia-Tal sticht er als „richtiger" Berg hervor! Am Gipfel ist man auf immerhin 1738 m.

Zypressen-Highlights: Die vielfotografierte **Zypresseninsel** steht in der Nähe von San Quirico auf dem Weg ins Orcia-Tal rechts an der Via Cassia. Die **schönste Zypressenallee** windet sich beim Anwesen La Foce in Serpentinen durchs Tal empor.

Bergromantik in Vivo d'Orcia: Minibergdorf mit einer verzauberten Einsiedelei am Lauf des Vivo.

Heiße Wasser

Wellness mit wohltuendem Wasser heißt auf Italienisch *Benessere!* Allerorts sprudelt es in der Südtoskana aus der Erde - auch mitten in der Natur, was aus der Sache noch mehr Urlaub macht.

Saturnia: wartet mit einer der luxuriösesten Wellnessanlagen der Toskana auf, sowie mit dem kostenlosen Bad an den Warmwasser-Kaskaden in freier Natur - unkompliziert und ein Riesenspaß.

Chianciano Terme: Die Heilquellen waren bereits bei den Etruskern beliebt, klassischer Kurort mit modernen Thermalanlagen und allen Raffinessen.

Rapolano Terme: bietet gleich zwei Thermalbäder und zwar zu erschwinglichen Preisen.

Bagni di Petriolo: Flussbad in der Wildnis für ein spontanes Bad in dampfendem Schwefelwasser.

Naturschutz-Perlen

Parco Naturale della Maremma: riesiger Naturpark entlang der Tyrrhenischen Küste. Rehe, Wildschweine, Maremma-Rinder mit gewaltigen Hörnern, Pferde der Maremma-Rasse, die von den stolzen *Butteri* geritten werden, und eine Macchia Mediterranea, die schöner nicht sein kann.

Naturreservat Diaccia Botrona: An der Flussmündung ist Birdwatching angesagt. Man erfährt alles über die Zugvögel und die Geschichte des einstigen Sumpfgebiets.

Riserva Naturale del Lago di Burano: Das Reservat ist ein mit dem Meer verbundenes Sumpfgebiet und steht unter der Obhut des WWF.

Wandern und Radfahren

Parco Naturale della Maremma: Der Park (s. o.), ist gut organisiert und bietet ein großes Netz an Wanderwegen durch Buschwald und Olivenhaine, zu Wiesen, auf denen Maremma-Rinder grasen und auf Felsen zu Aussichtstürmen mit Blick übers Meer.

Radtour von Alberese zum Strand Marina di Alberese: Bikes ausleihen und los geht’s auf markiertem Asphalt 8,5 km durch Wiesen und Pinienhaine bis zum Meer, wo sich ein Bad anbietet.

Wanderung auf den Monte Labbro: Auf den Spuren des Mystikers Davide Lazzaretti geht es bis auf 1193 m. Die Tour beginnt im Parco Faunistico (s. u.) und ist die Nr. 12 unserer schönen Wanderungen im Anhang.

Natur mit Kindern

Mondo Marino in Massa Marittima: In der schillernd-bunten Meereswelt wird es spannend, wenn die Fütterung im Haifischbecken ansteht … Da verblasst selbst die Dino-Ausstellung!

Parco Faunistico: Auf markierten Pfaden begegnen einem Reh-, Dam- und Muffelwild, amiatinische Esel und, der Hit, Wölfe - die allerdings in einem großen eingezäunten Gehege.

Bagni San Filippo: Im Wald folgt man dem Rauschen des Wasserfalls und erreicht heiße Quellwasserbecken zwischen tollen Felsen.

Unterwegs in der Südtoskana

Von Siena in die Crete Senesi

Siena macht den Auftakt - eine Stadtschönheit, die einer ganz speziellen Ockerfarbe ihren Namen gab und deren Campo zu den schönsten mittelalterlichen Plätzen überhaupt zählt. Die klassische Weiterreise in den Süden führt auf ehemaligen Römerstraßen durch die Montagnola und die bizarren Crete - vorzugsweise mit eleganter Sonnenbrille im Cabriolet und die Kamera stets griffbereit ...

Dem Himmel ganz nah ist man in der Abtei San Galgano, Start unserer Wanderung 2.

Wir lassen **Siena** als „Tor zur Südtoskana“ hinter uns und gelangen in eine stillere, weit weniger touristische Region. In den beschaulichen Berg-dörfern der waldreichen, kaum besiedelten **Montagnola** tickt das Leben

langsamer. Mitten in der reizvollsten, aber abgeschiedenen Landschaft steht dann plötzlich ein grandioser Kirchenbau ohne Dach vor einem. Kein Wunder, denn wir sind an einer alten Pilgerroute unterwegs. Gleich mehrere **Klöster und Abteien** laden zu spiritueller Einkehr ein oder zumindest zu herrlich erholsamen Spaziergängen auf den nahen Rundwanderwegen. Wohlige Entspannung für Körper und Geist verspricht auch ein Bad in einer der **heißen Quellen,** die hier vielerorts sprudeln.

Südöstlich von Siena trifft man auf der Reise auf den bizarren Landstrich der **Crete,** eine eigenartig abstrakte, von Sonne ausgedörrte Mondlandschaft - Erosionsfurchen und Hügelketten aus Tonerde ziehen ihre Linien vor einem wolkenlosen Horizont. Oft sieht man in der Ferne ein einsames Gehöft oder eine wohlgeordnete Zypressenallee. Dann wieder zum Bleiben schöne Bilderbuchorte, in denen sich im Herbst alles um den kostbaren **Tartufo bianco,** den weißen Trüffel dreht.

Was anschauen?

Abtei San Galgano: Kirchgang einmal anders, hier ohne Dach. Freistehend und von Wiesen umgeben, lädt die Ruine aus dem 13. Jh. zu Einkehr, Spaziergang und sommerlichen Freiluftkonzerten ein.

Cappella di Monte Siepi: Oberhalb der Abtei San Galgano steht die Einsiedelei mit dem sagenumwobenen Schwert im Fels.

Abtei von Monte Oliveto Maggiore: Von dichtem Zypressenwald umgeben, findet hier noch immer klösterliches Leben statt. Besondere Erlebnisse sind der Kreuzgang mit fantastischer Freskenmalerei und die gregorianischen Gesänge. Für weltlich profane Genüsse ist der **Klostershop** geöffnet.

Museo della Mezzadria Senese in Buonconvento: Das Minimuseum gibt Einblicke ins einstige Leben der Landbevölkerung, der Schwerpunkt liegt dabei auf dem für die Region typischen Halbpacht-System.

Dreamwoods bei Rosia: ein Park voller Skulpturen aus Millionen von Steinen. In Szene gesetzt vom deutschen Aussteiger Manfredo.

Il Bosco della Ragnaia: Parkanlage eines Künstlers, in der sich der Weg durch surreale Gegenwartskunst und mächtige alte Baumriesen windet. Eintritt frei!

Wo baden?

Bagni di Petriolo: Relaxen in einem Badeteich mit 40 °C heißem Thermalwasser inmitten der Natur - höllischer Schwefelgeruch inklusive. Man hasst oder liebt ihn!

Rapolano Therme: Zwei Thermalbäder - mit niedrigerem Schwefelgehalt - versprechen angenehmes Planschen im trubeligen Spaßbad oder im gediegenen Wellness-Kurbad.

Wo essen und trinken?

Trattoria Dai Galli in Chiusdino: Wir lieben gemütliche Familienbetriebe wie diesen. Echte toskanische Küche plus eigenen Kreationen werden auf heimeliger Terrasse serviert.

Trattoria La Pergola in Radicondoli: Soll's mal eine gute Pizza sein? Hier inklusive einer Terrasse mit schönstem Sonnenuntergangs-Blick ever!

Fattoria di Tatti in Roccatederighi: In der stattlichen Villa geht es nicht „nur" um gutes Essen, Trinken und Übernachten: Yoga und Feldenkrais bereichern den Aufenthalt.

La Botteghina in Asciano: Der kleine Feinkostladen führt allerlei köstliche Antipasti, die man gleich vor Ort verspeisen kann.

Locanda Il Paradiso in Chiusure: total einfach und einfach genau das, wonach einem inmitten der Crete Senesi der Sinn steht: Bruschetta, Crostini & Co. mit einem Glas Vino - passt!

Locanda del Castello in San Giovanni d'Asso: Das etwas extravagante Restaurant in der wuchtigen Burg des Trüffelortes sorgt für gehobenen Genuss. Schöne Zimmer laden hier außerdem zum Bleiben ein.

ll Conte Matto in Montisi: renommierte Adresse, zuverlässig gute Küche, mit Terrasse.